



RESTAURAÇÃO ESCOLAR · LFIP

Ementa do *almoço*

PRÉ-ESCOLAR

DE 07 A 11 DE SETEMBRO DE 2026

EM PARCERIA COM



● SOPA ● PRATO ● LEGUMES

● SOBREMESA

KCAL · LIP LÍPIDOS · SAT SATURADOS · SUC AÇÚCARES · SEL SAL (G/100G)

Declaração nutricional apresentada por 100g/100ml de produto. Fruta sujeita a alteração. Alergénios: informe-se junto da nossa equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada. Buffet de saladas: alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, pimentos, feijão frade, feijão preto, lentilhas, grão de bico, cuscuz, quinoa, massa, arroz, saladas compostas, etc. A confeção é simples, sem adição de molhos e temperos fortes; o prato vegetariano não é oferecido aos alunos. Iogurte disponível uma vez por semana.

SEGUNDA 07.09	TERÇA 08.09	QUARTA 09.09	QUINTA 10.09	SEXTA 11.09
● SOPA Abóbora e ervilhas 50,2 KCAL · 1,2 LIP · 0,2 SAT · 1,7 SUC · 0,1 SEL ● PRATO Salmão (em lascas)no forno com limão e arroz de ervilhas 161,1 KCAL · 9,2 LIP · 1,7 SAT · 0,7 SUC · 0,1 SEL ● SALADA OU LEGUMES COZIDOS Couve bruxelas salteadas 26 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 3 SUC · 0 SEL ● SOBREMESA Fruta da época/ iogurte 57 86 KCAL · 0 2 LIP · 0 0 SAT · 13 22 SUC · 0 0 SEL	● SOPA Feijão verde 50 KCAL · 0,9 LIP · 0,1 SAT · 1,9 SUC · 0,1 SEL ● PRATO Carne de porco assada (aos cubinhos) e batata assada 159,7 KCAL · 4,5 LIP · 0,8 SAT · 0,7 SUC · 0,6 SEL ● SALADA OU LEGUMES COZIDOS Tomate 17 KCAL · 0,3 LIP · 0,2 SAT · 2,7 SUC · 0 SEL ● SOBREMESA Fruta da época/Fruta laminada 57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL	● SOPA Couve e feijão 52 KCAL · 1,1 LIP · 0,2 SAT · 2 SUC · 0,1 SEL ● PRATO Rolo de carne assado e esparguete salteado 179,8 KCAL · 7,6 LIP · 2,5 SAT · 0,9 SUC · 0,7 SEL ● SALADA OU LEGUMES COZIDOS Feijão verde 19 KCAL · 3,4 LIP · 0,5 SAT · 4,1 SUC · 0,4 SEL ● SOBREMESA Fruta da época/ salada de fruta 57 51 KCAL · 0 0 LIP · 0 0 SAT · 13 11 SUC · 0 0 SEL	● SOPA Couve flor 58,4 KCAL · 1,2 LIP · 0,2 SAT · 2 SUC · 0,1 SEL ● PRATO Massa de atum com cenoura, ervilha e milho estufado 135,8 KCAL · 7,1 LIP · 1,7 SAT · 0,6 SUC · 0,4 SEL ● SALADA OU LEGUMES COZIDOS Courgette aos cubos 19 KCAL · 0,3 LIP · 0,1 SAT · 4 SUC · 3 SEL ● SOBREMESA Fruta da época/ banana 57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL	ÍNDIA ● SOPA Sopa de lentilhas 122,6 KCAL · 1 LIP · 0,1 SAT · 1,5 SUC · 0,1 SEL ● PRATO Tiras de frango estufado com arroz 154,6 KCAL · 6,9 LIP · 1 SAT · 3,6 SUC · 0,2 SEL ● SALADA OU LEGUMES COZIDOS Alface 12 KCAL · 0,2 LIP · 0,1 SAT · 0,8 SUC · 0 SEL ● SOBREMESA Fruta da época/ Mousse 57 183 KCAL · 0 6 LIP · 0 2 SAT · 13 10 SUC · 0 0 SEL
			EUREST · RESTAURATION SCOLAIRE LFIP	21 RUA GIL EANES — 4150-348 PORTO 2026